

長崎市食生活改善推進員講習会

令和7年度

「生涯骨太クッキング」

◎豆腐ハンバーグきのこソース

材料（2人分）

木綿豆腐	1/4丁（100g）
切り干し大根	10g
玉ねぎ	30g
サラダ油	小さじ1/2
鶏ひき肉	100g
パン粉	大さじ1
塩	小さじ1/10
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
スライスチーズ	1枚
サラダ油	小さじ1
えのき茸	1/2袋
生椎茸	（2枚）20g
A 水	100ml
鶏がらスープの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
B 濃口醤油	小さじ1
酢	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
レタス	20g

【作り方】

- ① 豆腐は水切る。切り干し大根は水につけて戻し、みじん切り、玉ねぎもみじん切りにする。
- ② しいたけは干切り、えのき茸は石づきを落とし、4cmの長さに切る。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、切り干し大根と玉ねぎを炒める。
- ④ ビニール手袋を着用して、ボウルにひき肉を入れ、塩、こしょうを加えよくこねる。豆腐、粗熱を取った③とパン粉、片栗粉を加えさらに混ぜる。4等分にし、小判型に丸める。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて両面色よく焼いて、チーズをのせ蓋をし、火を止める。
- ⑥ 鍋にAの調味料を煮立てて、②のしいたけとえのき、Bの調味料を加え、片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 器に盛ったハンバーグに⑥のソースをかけレタスを添える。



1人分のエネルギー	228kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	11.9g
カルシウム	158mg
食塩相当量	1.5g

* 普段の豆腐ハンバーグにカルシウムを多く含む切り干し大根やチーズをプラスしました。
きのこに含まれるビタミンDと組み合わせることで、体内でのカルシウム吸収をよくします。

◎三色ナムル

材料（2人分）

小松菜	100 g
もやし	20 g
人参	20 g
しらす干し	4 g
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
濃口醤油	大さじ1/2
白ごま	小さじ1/2



【作り方】

- ① 小松菜は根を切ってよく洗い、茹でてザルにあげて流水で冷ます。その後、しっかりと水気を絞って、3 cmの長さに切る。
- ② 千切りにした人参ともやしはさっと茹でてザルにあげて、冷まし水気を絞る。しらす干しは熱湯をかける。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ ボウルに①と②を入れて混ぜ、③を加えて和える。

1人分のエネルギー	39kcal
たんぱく質	2.1 g
脂 質	2.0 g
カルシウム	115mg
食塩相当量	0.8 g

*小松菜、しらす干しはカルシウムを多く含む食品です。

*電子レンジでの調理も可能です。

耐熱ボウルに小松菜、もやし、人参を入れて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分程加熱し、調味料を加えて混ぜたら完成！

◎南瓜スープ

材料（2人分）

南瓜	150 g
玉葱	30 g
無調整豆乳	1カップ
有塩バター	5 g
コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/10



【作り方】

- ① 玉葱は薄切りにする。南瓜は一口サイズの薄切りにする。
- ② 鍋に有塩バターをひいて、①をさっと炒める。ひたひたの水を入れ、南瓜に火を通す。
- ③ 南瓜に火が通ったら豆乳・コンソメを加えて、豆乳が温まるまで火を通す。
- ④ ③をなめらかになるまでフードプロセッサーにかける。
- ⑤ 再度鍋に④を入れ、塩で味を調え温める。

1人分のエネルギー	139kcal
たんぱく質	5.2 g
脂 質	4.3g
カルシウム	30mg
食塩相当量	0.5g

◎牛乳が苦手な方やアレルギーをお持ちの方にもおすすめです。また夏は冷やして食べてもおいしいです。